

## *D'instant en instant*

### *Lettre d'encouragement à la pratique de zazen*

Lettre N°123 — Juillet 2024

#### **Tout être humain est tendu entre deux réalités**

« *L'homme est tendu entre deux réalités : sa **réalité existentielle** au cours de laquelle il se sent menacé — la durée de son existence dans le monde — par le chaos des événements extérieurs ET sa **réalité essentielle**, qui n'est autre que sa vraie nature, ce que j'appelle son être essentiel.* » (K.G. Dürckheim)

"L'homme se sent menacé — la durée de son existence — dans le monde"!

Cela a toujours été et l'est encore aujourd'hui.

Aujourd'hui comme hier la menace relève de la puissance de la Nature. Ici un tremblement de terre ; là un tsunami. Ici une sécheresse ; là une inondation.

Aujourd'hui plus qu'hier des dangers relèvent de la prétention de l'être humain. Exemple : identifié à son ego la vanité de l'homme est telle qu'il pense vivre – *dans* – la nature et qu'il peut donc dominer, contraindre, ce quelque chose à quoi il fait face. En réalité, comme tous les êtres vivants, l'homme vit – *de* – la Nature.

La vraie nature de l'être humain, *sa réalité essentielle*, est de la même Nature que la Nature. La Nature est notre propre essence, notre réalité essentielle. Pour se libérer de cette menace le devoir de l'homme est de se mettre au service des lois de la Nature. Je crains que l'obsession de l'intelligence *artificielle* l'en dispense plus encore.

Lorsque, au début de mon séjour à Rütte (1967), j'ai dit à Graf Dürckheim que je n'arrivais pas à comprendre la relation entre ce qu'il désigne comme étant notre *être essentiel* et ce qu'il appelle le *moi existentiel*, il a souri et m'a dit "*Je vous comprends ! Parce qu'on ne peut pas comprendre cette relation. Mais vous pourriez commencer par lire un récit qui me donne l'impression d'être une véritable clé de compréhension de la souffrance qui est propre à l'être humain. Cette allégorie attire notre attention sur la relation de la vague avec l'Océan*".

Quel est ce récit ?

Le lendemain, sous la porte de ma chambre, s'était glissée cette métaphore qui répond à la question : « Qui suis-je ? »

#### **LA VAGUE ET L'OCEAN.**

« *La vague n'est pas un objet différent de l'Océan, quelque chose qu'il serait possible de séparer de l'Océan. Le sentiment qui anime la vague tout au long de son parcours en surface, dans ce qu'on appelle le monde, est le sentiment de sécurité.*

*La sécurité ! Comment se fait-il ? Parce que la vague se sent UNE avec l'Océan.*

*Si la vague se différencie de l'Océan en pensant il y a moi et en dessous de moi il y a quelque chose, l'Océan, son parcours en surface est animé par l'angoisse et les états qui l'accompagnent. »*

Cette allégorie reprend ce qui est commun à la plupart des voies de sagesse qui ont leurs racines en Orient et en Extrême-Orient.

Tout enseignant du Yoga, du Tai-Chi-Chuan, du tir à l'arc (Kyudo), de l'art du thé (Chado), de l'art du combat au sabre (Kendo), de l'art de la calligraphie (Shodo) devrait lire et relire ce qui est la clé de compréhension du fondement des ces pratiques à la fois différentes et identiques. L'affirmation qui est commune à tous ces enseignements est que profondément, dans son essence, l'homme est réellement libre, calme, confiant. Comme la vague je peux envisager un parcours dans le monde dans la ... sécurité.

L'Océan est la matrice de chaque vague. De l'Océan s'extrait chaque vague. Chaque vague n'est autre que l'Océan. Il serait prétentieux de dire "Je suis l'Océan...!" Mais j'ai le droit de dire que "Jesuis un *paquet* d'Océan!"

Dans les années 1930, Graf Dürckheim pratique l'exercice appelé zazen et le tir à l'arc (Kyudo) depuis quelques mois. À D.T. Suzuki, qui lui a conseillé de ne pas aborder le Zen à travers son entendement de philosophe mais en entrant dans la pratique d'un exercice, il dit "*Si je comprends bien, le Zen ouvre sur l'expérience d'être comme un poisson dans l'eau ?*"

Réponse immédiate de Suzuki : "*Non. Le Zen ouvre sur l'expérience d'être comme l'eau ... dans l'eau*".

La Voie tracée par Graf Dürckheim, le Zen dans ce que cette tradition recèle d'universallement humain, me libère de l'illusion que la Vie est – *dans* - le vivant, me libère de l'illusion que l'Être est – *dans* - l'étant.

Le vivant, *le corps vivant que je suis* (Leib, IchLeib) "*EST*" la vie qui d'instant en instant prend forme existentielle.

Le corps n'est pas le contenant d'un contenu ... la Vie. De même que la vague n'est pas le contenant d'un contenu ... l'Océan.

Il n'y a pas de séparation, pas de dualité, pas d'opposition entre la vague et l'Océan, entre le moi existentiel et notre réalité essentielle.

La souffrance propre à l'être humain, souffrance fabriquée mentalement, est la souffrance de la séparation. Une souffrance qui n'a donc pas une cause réelle mais notre représentation mentale du réel. Représentation que je me fais ou représentation à laquelle on m'invite à croire (le credo) ou à laquelle on m'oblige à adhérer (le dogme).

La vague qui pense être séparée de l'Océan, l'homme qui pense être séparé de sa propre essence *souffre* ; l'homme souffre d'un *manque*.

Non. Il souffre de l'impression d'un manque.

*"Je ne souffre pas de ce qui manque ; je souffre d'ignorer ce qui ne manque pas."* K.G.Dürckheim

Afin de perdre l'ignorance, le maître Zen nous invite à nous mettre en chemin. Le chemin est la technique, la technique est le chemin. Un chemin d'expérience et d'exercice.

Vous êtes actuellement en vacances au bord de l'Océan. Profitez-en pour vous allonger à la surface de l'eau, et laissez vous porter par cette action de l'Océan qu'est le va-et-vient des vagues. Comme, lorsque vous pratiquez zazen, vous vous livrez au va-et-vient qu'est le souffle vital. Ne rien faire, rien. Et le corps vivant que nous sommes prend de lui-même la forme du calme.

*"La meilleure façon de purifier une eau boueuse est de la laisser tranquille."* (Alan Watts)

Jacques Castermane